

**Меню на 27.01.2023 год Ясли**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

**Завтрак**

150	<b>Каша пшеничная молочная (150гр)</b>	Ккал-161, Бел-6, Жир-7, Угл-19
35	<b>Батон с сыром и маслом 35 гр.</b>	Ккал-110, Бел-4, Жир-4, Угл-14
150	<b>Какао на молоке (150гр)</b>	Ккал-109, Бел-5, Жир-5, Угл-12
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>Ккал-380, Бел-15, Жир-16, Угл-45</b>

**Завтрак 2**

90	<b>Яблоко (90гр)</b>	Ккал-42, Угл-9
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>Ккал-42, Угл-9</b>

**Обед**

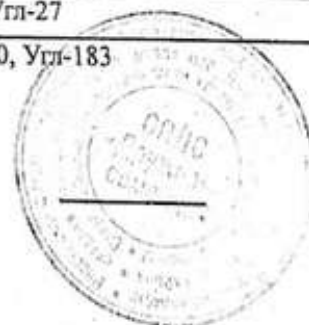
150	<b>Свекольник с яйцом на курином бульоне (150гр)</b>	Ккал-106, Бел-6, Жир-7, Угл-7
50	<b>Оладьи из печени (50гр)</b>	Ккал-101, Бел-7, Жир-6, Угл-7
100	<b>Картофельное пюре (100гр)</b>	Ккал-93, Бел-2, Жир-3, Угл-14
35	<b>Салат овощной (35гр)</b>	Ккал-35, Бел-1, Жир-3, Угл-2
25	<b>Соус томатный (25гр)</b>	Ккал-31, Бел-1, Жир-1, Угл-5
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
24	<b>Хлеб ржано-пшеничный (24гр)</b>	Ккал-50, Бел-1, Угл-11
150	<b>Компот из смеси ягод (150гр)</b>	Ккал-29, Угл-7
<b>Итого за Обед</b>		<b>Ккал-504, Бел-20, Жир-20, Угл-65</b>

**Полдник**

30	<b>Печенье (30гр)</b>	Ккал-120, Бел-2, Жир-6, Угл-20
150	<b>Кисель (150гр)</b>	Ккал-69, Угл-17
<b>Итого за Полдник</b>		<b>Ккал-189, Бел-2, Жир-6, Угл-37</b>

**Ужин**

150	<b>Суп куриный (150гр)</b>	Ккал-146, Бел-9, Жир-8, Угл-10
25	<b>Хлеб пшеничный (25гр)</b>	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
150	<b>Чай сладкий (150гр)</b>	Ккал-20, Угл-5
<b>Итого за Ужин</b>		<b>Ккал-225, Бел-11, Жир-8, Угл-27</b>

**Итого за день** Ккал-1 340, Бел-48, Жир-50, Угл-183Старший  
воспитательУютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питаниеМаркина  
Виолетта  
Игоревна

# Меню на 27.01.2023 год Сад

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
<u>Завтрак</u>		
180	Каша пшеничная молочная (180гр)	Ккал-197, Бел-7, Жир-8, Угл-23
40	Батон с сыром и маслом 40 гр.	Ккал-125, Бел-4, Жир-5, Угл-16
180	Какао на молоке (180гр)	Ккал-131, Бел-5, Жир-6, Угл-14
Итого за Завтрак		Ккал-453, Бел-16, Жир-19, Угл-53
<u>Завтрак 2</u>		
100	Яблоко (100гр)	Ккал-47, Угл-10
Итого за Завтрак 2		Ккал-47, Угл-10
<u>Обед</u>		
180	Свекольник с яйцом на курином бульоне (180гр)	Ккал-124, Бел-7, Жир-8, Угл-8
60	Оладьи из печени (60гр)	Ккал-119, Бел-8, Жир-6, Угл-8
120	Картофельное пюре (120гр)	Ккал-115, Бел-3, Жир-4, Угл-17
45	Салат овощной (45гр)	Ккал-46, Бел-1, Жир-4, Угл-3
35	Соус томатный (35гр)	Ккал-44, Бел-1, Жир-1, Угл-7
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
28	Хлеб ржано-пшеничный (28гр)	Ккал-59, Бел-2, Угл-12
180	Компот из смеси ягод (180гр)	Ккал-34, Угл-8
Итого за Обед		Ккал-612, Бел-24, Жир-23, Угл-77
<u>Полдник</u>		
50	Печенье (50гр)	Ккал-200, Бел-4, Жир-10, Угл-34
200	Кисель (200гр)	Ккал-94, Угл-23
Итого за Полдник		Ккал-294, Бел-4, Жир-10, Угл-57
<u>Ужин</u>		
180	Суп куриный (180гр)	Ккал-189, Бел-10, Жир-11, Угл-13
30	Хлеб пшеничный (30гр)	Ккал-71, Бел-2, Угл-14
180	Чай сладкий (180гр)	Ккал-24, Угл-6
Итого за Ужин		Ккал-284, Бел-12, Жир-11, Угл-33
Итого за день		Ккал-1 690, Бел-56, Жир-63, Угл-230

Старший  
воспитатель

Уютова Светлана Ответственный  
Николаевна за питание

Маркина  
Вioletта  
Игоревна